

Soneca depois do almoço



De acordo com o Centro de Prevenção e **Controle de Doenças** dos Estados Unidos, aproximadamente um terço dos adultos no país não dorme as oito horas de sono recomendadas por noite, causando um mega prejuízo para as empresas.

Os próprios médicos confirmam que aquela nossa vontade irresistível de tirar uma soneca depois do almoço faz super bem só 30 minutos de soninho, ajudam a enfrentar o resto do dia. E proporciona um melhor desempenho, tanto intelectual como profissional. Acreditem melhora até a saúde do funcionário!

Em países mais desenvolvidos, e algumas empresas essa prática já acontece há algum tempo: a empresa Google, já reserva um espaço da “soneca” para seus funcionários. Na China, por exemplo, os trabalhadores reservam uma hora após o almoço para tirar um cochilo antes de voltarem a trabalhar (será esse o segredo de eles produzirem tanto?).

Na **Silence Business Solutions**, empresa francesa, há nada menos

que doze ambientes de luz e som programados para guiar o funcionário durante uma soneca de 15 minutos ! E inclui também em sua estrutura uma cama pequena e confortável (olha que sonho!!!).

No Brasil, moda ainda não "pegou". O cochilo após o almoço, nas dependências da empresa é visto como não produtivo nas cidades grandes, como São Paulo e Rio de Janeiro. Mas em cidades do Norte do país – como Belém, no Pará onde o calor impera – acontece, e com consentimento do patrão.



No centro de São Paulo você até encontra lugares que cobram de R\$ 12 e R\$ 25, para que seus cliente durmam de 15 minutos à 1 hora. Mas pensa... olha o trabalho que dá sair da onde você está só para dormir??? Aff, cansei só de imaginar.

Acho que nem as empresas mais '**moderninhas**' aceitam que seus funcionários durmam no serviço. E isso é muito ruim, funcionários descansados, trabalham mais felizes, de bom humor e produzem mais. E falo por experiência própria. Há uns quatro anos atrás, na empresa em que trabalhava, tinha duas horas de almoço, usava pelo menos uma delas para dormir. Eu entrava muito cedo e saia muito tarde – era hora extra demais – e conseguia levar numa boa. Meus chefes nunca falaram nada –

até me deram um travesseiro!

E vocês, gostariam de poder tirar uma **sonequinha** depois do almoço? Me contam...

PS – Por falar em sono, no post de sexta feira, vamos dar dicas para quem vai na balada e tem que trabalhar no dia seguinte – praticamente um guia pra mim...